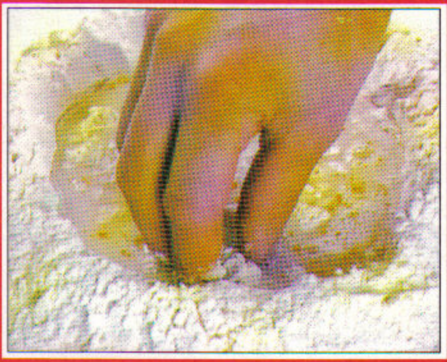
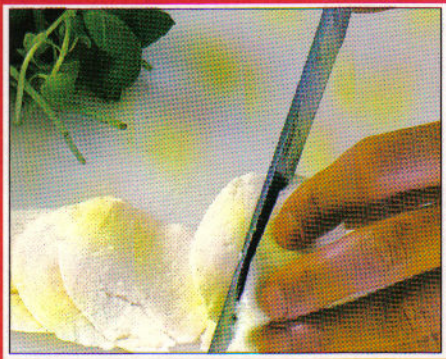
# GUARDA e CUCINA

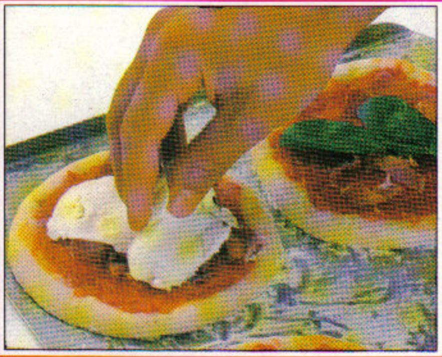
Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

## ANTIPASTI CALDI

9







FABBRI EDITORI

# ANTIPASTI CALDI

*L'antipasto, in un pranzo, è un biglietto di presentazione: anticipa lo stile del menù, stuzzica l'appetito e predispone alla degustazione dei piatti successivi. Per questo deve essere preparato a regola d'arte e servito in modo decorativo, con accostamenti studiati di sapori e colori. Ecco dunque una serie di proposte, scelte cogliendo il meglio tra i contributi delle diverse cucine, per risolvere con successo ogni esigenza. Ci sono la ricetta raffinata e quella rustica, il piatto esotico e la preparazione dai sapori nostrani. Prepararli, come al solito, è facilissimo perché i nostri insegnamenti non lasciano nulla al caso.*


FUNGHI RIPIENI DI ERBE AROMATICHE — *da pagina* 4 *a pagina* 7

INVOLTINI DI FOGLIE DI VITE — *da pagina* 8 *a pagina* 13

INVOLTINI PRIMAVERA CON LATTUGA E MENTA — *da pagina* 14 *a pagina* 19

INSALATA AI CAPRINI SOTT'OLIO — *da pagina* 20 *a pagina* 23

CROSTATA DI CIPOLLE DORATE E ROQUEFORT — *da pagina* 24 *a pagina* 29

PIZZETTE CON PROSCIUTTO CRUDO, MOZZARELLA E BASILICO — *da pagina* 30 *a pagina* 33

E IN PIÙ... — *da pagina* 34 *a pagina* 35

# FUNGHI RIPIENI DI ERBE AROMATICHE

DOSI PER 4 PERSONE — PREPARAZIONE 25-30 MINUTI — COTTURA 20-25 MINUTI

## UTENSILI

*Un piatto decisamente superbo, dove il ripieno di funghi tritati e noci è insaporito da aglio e svariate erbe aromatiche.*

### SUGGERIMENTI UTILI

I funghi possono essere riempiti anche 4 ore prima e tenuti, coperti, nel frigorifero. Cuocerli nel forno a 180 °C per 15-20 minuti.

### COSA COMPERARE

12 grosse cappelle di funghi champignon, circa 500 g
100 g di funghi freschi tipo orecchiette o 20 g di porcini secchi
12-14 ciuffi di dragoncello fresco (facoltativo)
10-12 ciuffi di cerfoglio fresco
7-10 ciuffi di timo fresco
100 g di gherigli di noce
3 spicchi d'aglio
3-4 cucchiai di parmigiano grattugiato
4 cucchiai di olio d'oliva, più quello per la pirofila
succo di mezzo limone
sale e pepe
100 ml di panna da montare

## INGREDIENTI

*oppure prezzemolo

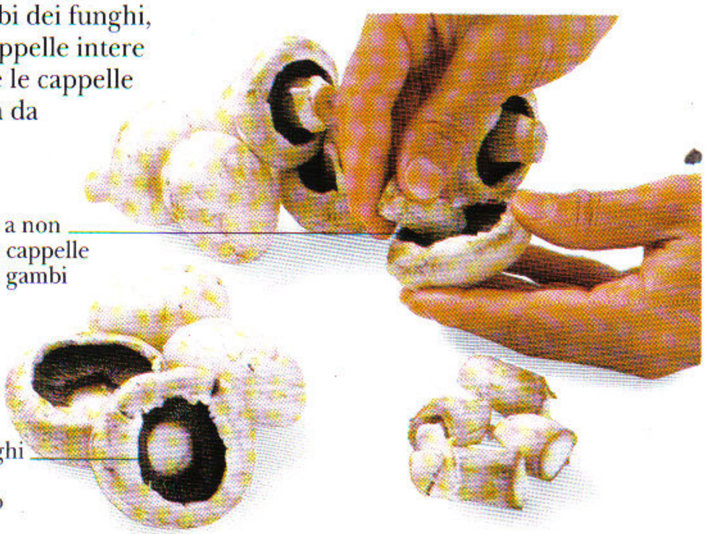
### SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEI FUNGHI E DEL RIPIENO

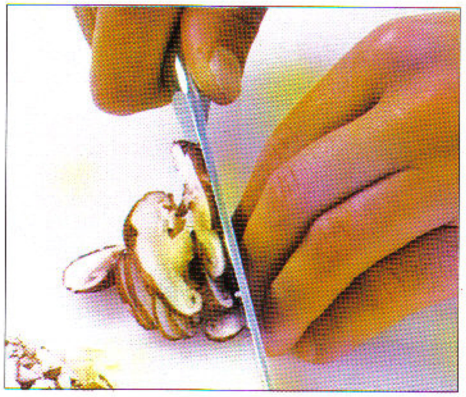
2 FARCITURA E COTTURA DEI FUNGHI

## 1 PREPARAZIONE DEI FUNGHI E DEL RIPIENO

1 Staccare i gambi dei funghi, lasciando le cappelle intere da riempire. Pulire le cappelle e i gambi con carta da cucina inumidita.



2 Pulire i funghi freschi ed eliminarne i gambi. Se si usano funghi secchi, ammollarli in acqua tiepida per circa 30 minuti. Scolarli e tagliarli a pezzettini.



3 Affettare i funghi e i gambi, poi riunire le fette e tagliarle a dadini. Tritare finemente i dadini; in alternativa usare il robot da cucina, facendo però attenzione a non ridurli in purea.

4 Mettere da parte 4 ciuffetti di ogni erba aromatica per la decorazione e tritare il resto (vedi riquadro a lato). Mescolare un quarto delle erbe tritate col parmigiano e tenere da parte.

### COME TRITARE LE ERBE AROMATICHE FRESCHE

*Dragoncello, rosmarino, cerfoglio, prezzemolo, aneto, basilico, erba cipollina e timo sono erbe aromatiche che di solito vanno tritate prima di essere usate. Erbe delicate come il basilico si rovinano facilmente: non tritarle troppo fini.*

1 Staccare le foglie o i ciuffetti dai gambi; ammucchiarli sul tagliere.

2 Tagliare le foglie, o i ciuffetti, a pezzettini con il coltello da cucina; poi, tenendo la punta del coltello contro il tagliere e facendone oscillare la lama avanti e indietro, tritare le erbe nella maniera desiderata.

5 Tritare grossolanamente le noci. Appoggiare la lama del coltello di costa su ogni spicchio d'aglio e schiacciare. Eliminare la buccia e tritare l'aglio finemente.

Le tre erbe aromatiche forniscono un sapore deciso

Le noci danno consistenza al ripieno

6 Scaldare metà dell'olio nella padella. Aggiungere i funghi tritati, aglio, succo di limone, sale e pepe e cuocere, mescolando per 3-5 minuti, finché tutto il liquido sarà evaporato. Versare in padella anche le noci e le erbe, aggiungere la panna e mescolare bene. Infine assaggiare e aggiustare di sale e di pepe.

## 2 FARCITURA E COTTURA DEI FUNGHI

Le cappelle, salate e pepate, sono pronte ad accogliere il ripieno

Riempire bene le cappelle perché il ripieno perderà di volume durante la cottura

1 Preriscaldare il forno a 180 °C. Ungere leggermente d'olio la pirofila. Salare e pepare le cappelle e riempirle con 1-2 cucchiaiate di ripieno: devono essere ben colme. Appoggiarle nella pirofila unta.

Il parmigiano grattugiato formerà una bella crosticina durante la cottura

**2** Spargere circa un cucchiaino del miscuglio di parmigiano ed erbe su ogni cappella e distribuire l'olio rimasto. Cuocerle nel forno già caldo per 15-20 minuti, finché le cappelle risulteranno tenere se punte col coltellino e il ripieno sarà bollente.

### SERVIRE IN TAVOLA

Servire i funghi su un piatto da portata o in piatti individuali. Decorare con le erbe tenute da parte e altre noci, a piacere.

**Il sapore del ripieno** è esaltato dall'aggiunta finale di formaggio ed erbe

VARIANTE

## FUNGHI RIPIENI DI POMODORI SECCHI E FORMAGGIO

*In questa ricetta il ripieno è insaporito da pomodori secchi e da due tipi di formaggio.*

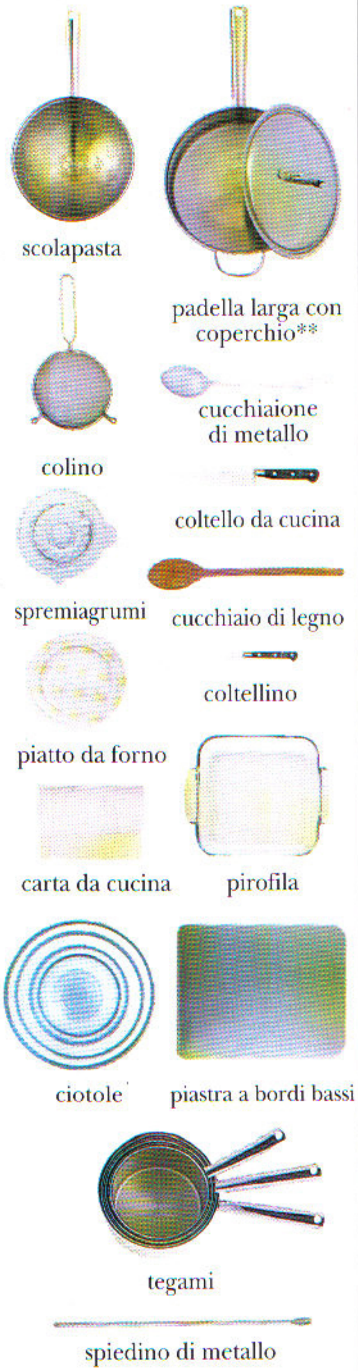
**1** Non usare il ripieno di funghi ed erbe aromatiche; tritare solo 3-5 ciuffetti di dragoncello e cerfoglio (oppure prezzemolo) freschi.
**2** Preparare le cappelle di funghi come già spiegato ed eliminarne i gambi.
**3** Tagliare 60 g di mozzarella a dadini non troppo piccoli.
**4** Scolare 4 pomodori secchi dal loro olio e ridurli in purea nel robot da cucina con 4 spicchi d'aglio e 200 g di ricotta. In alternativa, tritare pomodori e aglio a mano con un coltello da cucina e poi mescolarli alla ricotta.
**5** Mettere questo miscuglio in una ciotola e incorporarvi le erbe tritate e la mozzarella a dadini. Salare e pepare.
**6** Riempire le cappelle di funghi con questo ripieno. Spolverizzarle con 3 cucchiai di parmigiano grattugiato. Spruzzare di olio e cuocere in forno.

# INVOLTINI DI FOGLIE DI VITE

*Dolmades*

DOSI PER 8 PERSONE — PREPARAZIONE 40-45 MINUTI* — COTTURA 45-60 MINUTI

## UTENSILI




** oppure una padella profonda

*Le foglie di vite ripiene di riso sono un antipasto tipico della Grecia. Le foglie fresche di vite si possono trovare solo nella stagione estiva, e pertanto, durante il resto dell'anno, bisogna usare quelle in scatola, sotto vuoto o in salamoia. In ogni caso devono essere cotte al vapore o scottate prima di essere utilizzate. Questa versione classica contiene anche pinoli, uva sultanina, aneto fresco e menta.*

### SUGGERIMENTI UTILI

Le foglie di vite possono essere cotte anche 2 o 3 giorni prima e tenute in frigorifero.

**calcolare altre 12 ore per la marinatura degli ingredienti*

### COSA COMPERARE

40 foglie di vite in salamoia
750 ml di brodo di pollo o acqua

**Per il ripieno**

60 g di pinoli
200 g di riso (parboiled) a chicchi lunghi
2 cipolle medie
1 ciuffo di aneto fresco e 1 ciuffo di menta
2 limoni
175 ml di olio d'oliva
50 g di uva sultanina
sale e pepe

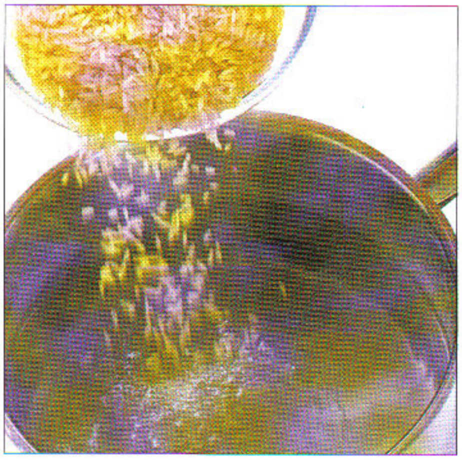
## INGREDIENTI

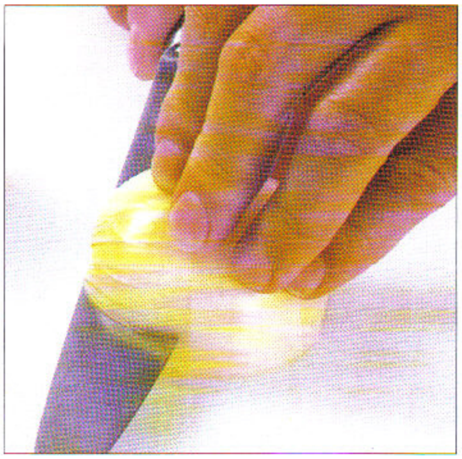
## SEQUENZA DI LAVORO

1. PREPARAZIONE DEL RIPIENO
2. FARCITURA DELLE FOGLIE DI VITE
3. COTTURA DEGLI INVOLTINI DI FOGLIE DI VITE

## 1 PREPARAZIONE DEL RIPIENO

Tostare i pinoli per enfatizzare il loro sapore





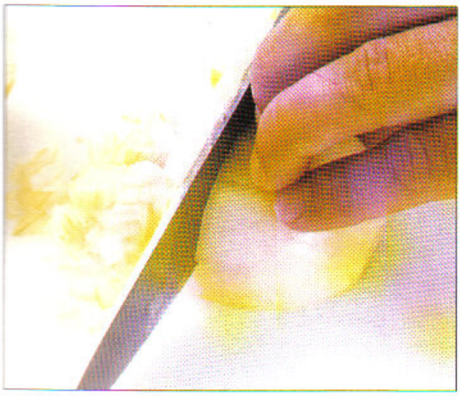
**1** Preriscaldare il forno a 190 °C. Sulla piastra a bordi bassi tostare i pinoli per 5-8 minuti finché diventano dorati, muovendoli ogni tanto.

!ATTENZIONE!

*Non tostare troppo i pinoli altrimenti diventeranno amari.*

**2** Portare a ebollizione l'acqua salata in un tegame di media grandezza. Aggiungere il riso e cuocerlo al dente per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto per evitare che si attacchi al fondo del tegame.

**3** Intanto, pelare le cipolle lasciando una parte della radice attaccata e tagliarle a metà per il lungo. Sistemare ogni mezza cipolla sul tagliere con la parte tagliata verso il basso e affettarla in orizzontale, lasciando le fette attaccate alla radice.



**4** Tagliare le cipolle verticalmente, lasciando la radice intatta; poi perpendicolarmente per ottenere dei dadini.

L'aneto e la menta sono erbe aromatiche tipiche per questa preparazione

**5** Staccare dai gambi le foglie delle erbe aromatiche, lasciando da parte alcuni ciuffetti di aneto e menta per la decorazione, e poi ammucchiarle sul tagliere. Con il coltello da cucina, tritarle grossolanamente. Spremere i limoni in modo da ottenere circa 100 ml di succo.

6 Scolare accuratamente il riso nello scolapasta. Fare rinvenire in acqua tiepida l'uvetta.

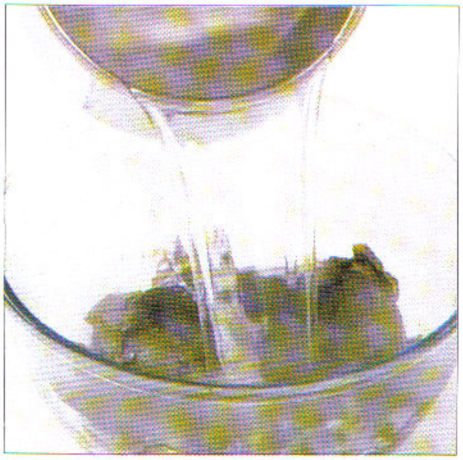
7 Scaldare un terzo dell'olio in un tegame grande. Aggiungere le cipolle e farle appassire per 3-5 minuti.

8 Mescolare il riso con i pinoli tostati, l'uva sultanina, le erbe aromatiche tritate, un quarto del succo di limone, sale e pepe. Assaggiare per controllare la sapidità.

I CONSIGLI

*"Il ripieno deve essere ben aromatico e saporito perché durante la successiva cottura il sapore si attenuerà."*

## 2 FARCITURA DELLE FOGLIE DI VITE



1 Far bollire l'acqua in un tegame. Mettere le foglie di vite in una ciotola e coprirle con l'acqua bollente.

2 Separare le foglie con l'aiuto del cucchiaio di legno. Lasciarle riposare nell'acqua 15 minuti o il tempo consigliato sulla confezione.

3 Scolare le foglie nello scolapasta, risciacquarle con acqua fredda e scolarle di nuovo con cura.

6 Scolare accuratamente il riso nello scolapasta. Fare rinvenire in acqua tiepida l'uvetta.

7 Scaldare un terzo dell'olio in un tegame grande. Aggiungere le cipolle e farle appassire per 3-5 minuti.

Mescolare con cura il riso agli altri ingredienti prima di assaggiare e aggiustare di sale e pepe

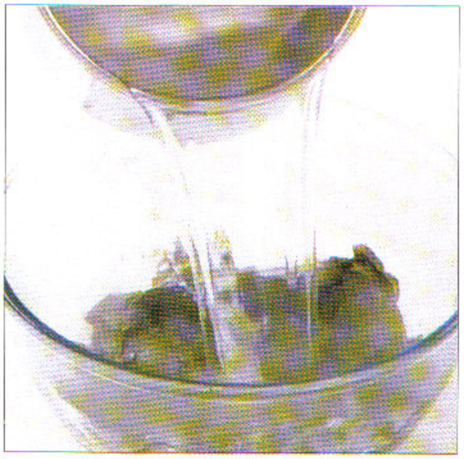
L'uva sultanina aggiunge un tocco dolce al ripieno

8 Mescolare il riso con i pinoli tostati, l'uva sultanina, le erbe aromatiche tritate, un quarto del succo di limone, sale e pepe. Assaggiare per controllare la sapidità.

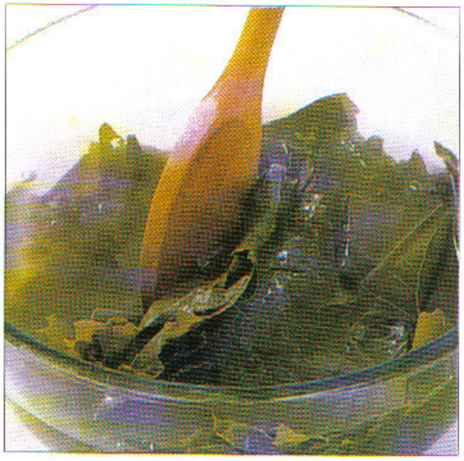
I CONSIGLI

*"Il ripieno deve essere ben aromatico e saporito perché durante la successiva cottura il sapore si attenuerà."*

## 2 FARCITURA DELLE FOGLIE DI VITE



1 Far bollire l'acqua in un tegame. Mettere le foglie di vite in una ciotola e coprirle con l'acqua bollente.



2 Separare le foglie con l'aiuto del cucchiaio di legno. Lasciarle riposare nell'acqua 15 minuti o il tempo consigliato sulla confezione.

3 Scolare le foglie nello scolapasta, risciacquarle con acqua fredda e scolarle di nuovo con cura.

**4** Mettere le foglie di vite a strati sulla carta da cucina e tamponare leggermente per asciugarle.

Le foglie di vite scottate sono morbide e si possono arrotolare facilmente

La carta da cucina assorbe l'acqua in eccesso

**5** Foderare il fondo di un tegame con 8 foglie di vite per evitare che gli involtini si attacchino.

!ATTENZIONE!

*Le foglie di vite si rompono facilmente, quindi vanno maneggiate con cura.*

Il ripieno di riso è ricco di uva sultanina e pinoli

Gli involtini così ottenuti hanno una forma regolare

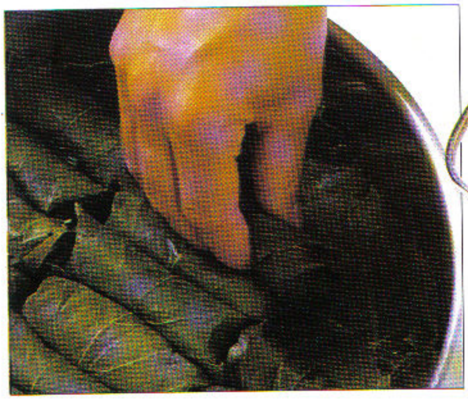
**6** Appoggiare una foglia di vite, aperta, sul tavolo da lavoro, con le venature in alto e il picciuolo verso l'interno. Mettere 1-2 cucchiaiate di ripieno di riso nel centro della foglia.

**7** Ripiegare i lati e le estremità del picciuolo sopra il ripieno. Cominciando dal picciuolo, arrotolare la foglia verso l'esterno per formare un cilindro che sigilla il ripieno all'interno. Ripetere con le altre foglie.

I CONSIGLI

*"Se le foglie di vite sono piccole, usarne 2 per ogni involtino, sovrapponendole leggermente."*

## 3 COTTURA DEGLI INVOLTINI DI FOGLIE DI VITE



1 Nella padella disporre gli involtini uno accanto all'altro e ben stretti, in modo che non si aprano durante la cottura.

Usare un tegame nel quale gli involtini possano essere disposti in un unico strato

Il brodo di pollo dà un sapore più intenso agli involtini

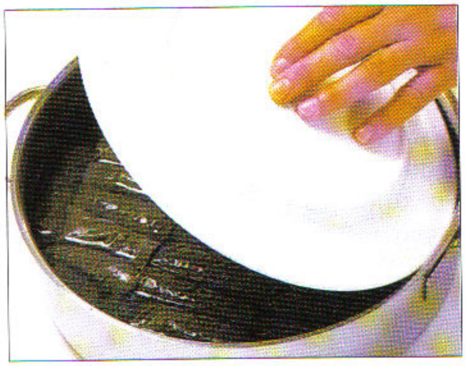
Coprire appena appena le foglie con il brodo

Lasciare raffreddare nel tegame

2 Versare il brodo di pollo o l'acqua sulle foglie di vite. Aggiungere metà dell'olio e metà del succo di limone rimasti.

I CONSIGLI

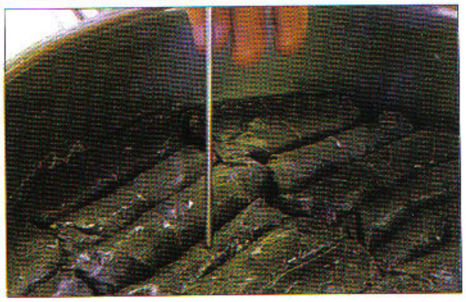
*"Nel liquido le foglie cuociono uniformemente senza asciugarsi troppo."*



3 Coprire le foglie di vite con un piatto resistente al calore. Portare a ebollizione sul fornello, poi coprire anche col coperchio del tegame, e far sobbollire a calore minimo per 45-60 minuti.

!ATTENZIONE!

*Gli involtini devono rimanere sempre coperti di brodo: se necessario aggiungere acqua durante la cottura.*



4 Per vedere se gli involtini sono cotti, pungere le foglie con lo spiedino: dovranno risultare molto tenere.

**5** Trasferire gli involtini cotti nella pirofila. Bagnarli col liquido di cottura, coprirli e lasciarli marinare nel frigorifero almeno 12 ore in modo che i sapori si amalgamino bene.

Il liquido di cottura mantiene gli involtini umidi durante la marinatura

### SERVIRE IN TAVOLA

Disporre le foglie di vite ripiene su un piatto da portata e irrorarle con il resto dell'olio d'oliva e del succo di limone. Guarnire con i ciuffetti di aneto e menta e, a piacere, con anelli di peperone rosso, giallo e verde.

**Il succo di limone** e l'olio d'oliva, dal sapore fruttato, rendono gli involtini lucenti

**Le foglie di vite** contengono un saporito ripieno di riso, pinoli, uva sultanina ed erbe aromatiche

VARIANTE

## FOGLIE DI VITE RIPIENE DI RISO E AGNELLO

*Agnello tritato e spezie danno più consistenza a questo ripieno per le foglie di vite che vengono servite con una salsa allo yogurt profumata con menta tritata.*

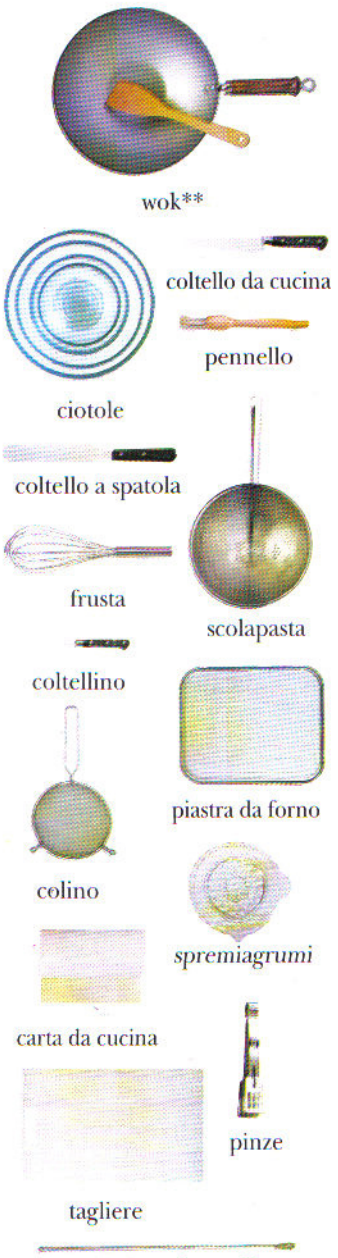
**1** Non usare pinoli, aneto fresco e uva sultanina per il ripieno.
**2** Cuocere 150 g di riso come spiegato.
**3** Rosolare le cipolle tritate in 4 cucchiaiate di olio; aggiungere 400 g di agnello tritato e farlo cuocere, mescolando, per 5-7 minuti.
**4** Tritare le foglie di un bel mazzo di menta fresca.

**5** Aggiungere nella padella il riso, la menta tritata, il succo di mezzo limone, mezzo cucchiaino di cannella, una grattata di noce moscata, sale e pepe.
**6** Riempire foglie di vite piccole o tagliare in due per il lungo quelle grandi. Farle cuocere, usando acqua e non brodo di pollo.
**7** Servirle tiepide con una semplice salsa di yogurt e menta tritata. Guarnire, a piacere, con menta fresca.

# INVOLTINI PRIMAVERA CON LATTUGA E MENTA

DOSI PER 8 PERSONE — PREPARAZIONE 40-45 MINUTI* — COTTURA 15-25 MINUTI

## UTENSILI




**il wok è la tipica padella cinese; può essere sostituita da una padella grande

*L'abbinamento di lattuga e foglioline di menta dà un tocco di freschezza a questi squisiti involtini.*

**calcolare 30 minuti per ammollare i funghi*

## COSA COMPERARE

16 quadrati di pasta per involtini o di pasta fresca all'uovo
1 uovo, 1 cespo di lattuga
125 ml di olio per friggere
1 mazzetto di menta fresca

**Per il ripieno**

30 g di funghi secchi cinesi
60 g di spaghettini di soia
1 cipolla media, 2 spicchi d'aglio
2 cucchiai di olio di semi
250 g di maiale tritato
3 cucchiai di salsa di pesce orientale (nam pla) o salsa di soia
1 cucchiaino di zucchero, pepe nero

**Per la salsa al peperoncino*****

6 spicchi d'aglio
2 limoni verdi
250 ml di acqua
125 ml di salsa di pesce orientale
1 pizzico di peperencino tritato
4 cucchiai di miele

*** si può sostituire con 100 ml di salsa di soia, 4 cucchiai di aceto di riso e un pizzico di peperoncino tritato

## INGREDIENTI

### I CONSIGLI

*"La pasta all'uovo è più spessa e quindi più facile da usare rispetto alla pasta per involtini."*

### SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL RIPIENO

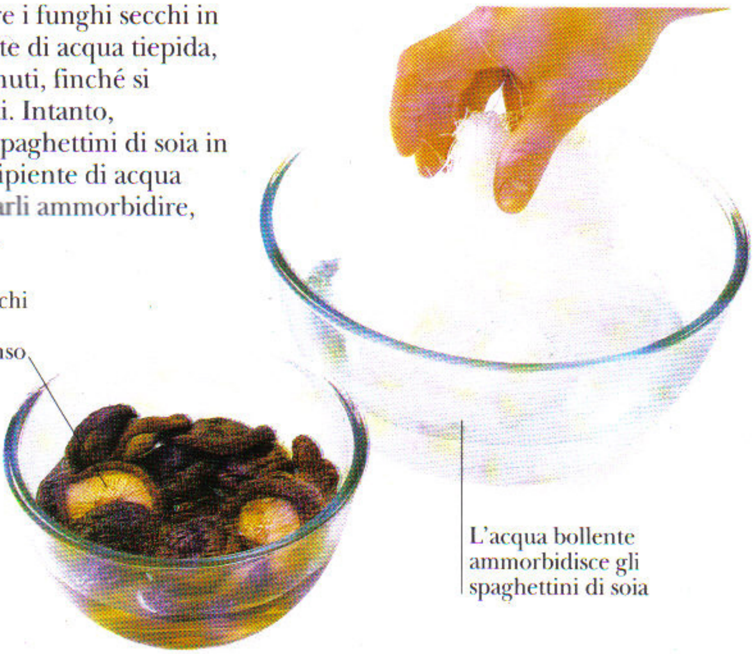
2 PREPARAZIONE DEGLI INVOLTINI

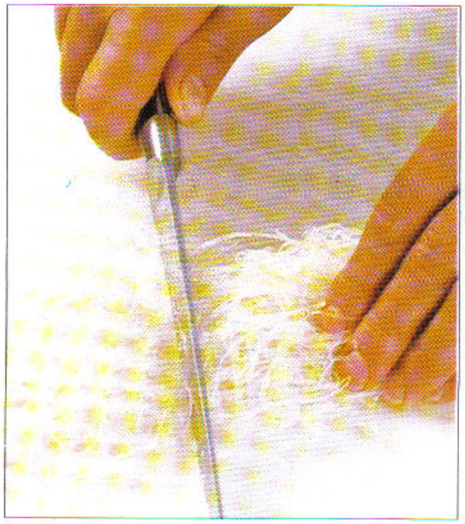
3 PREPARAZIONE DELLA LATTUGA E DELLA SALSA

4 COTTURA DEGLI INVOLTINI

## 1 PREPARAZIONE DEL RIPIENO

1 Far rinvenire i funghi secchi in un recipiente di acqua tiepida, per circa 30 minuti, finché si saranno gonfiati. Intanto, immergere gli spaghettini di soia in un secondo recipiente di acqua bollente e lasciarli ammorbidire, circa 15 minuti.

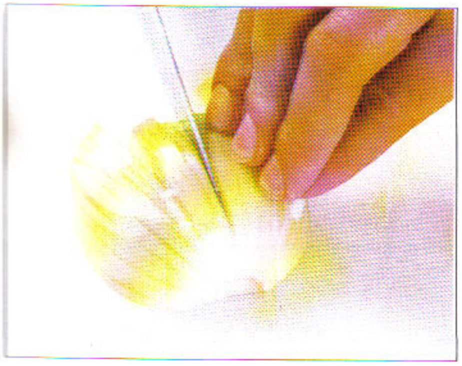


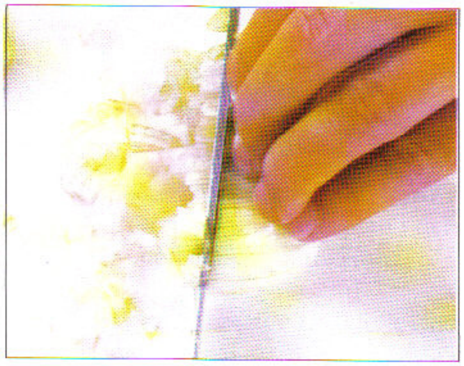



2 Scolare gli spaghettini e tagliarli a pezzi lunghi 5 cm. Scolare i funghi, eliminandone il gambo fibroso, e tritarli finemente.

I CONSIGLI

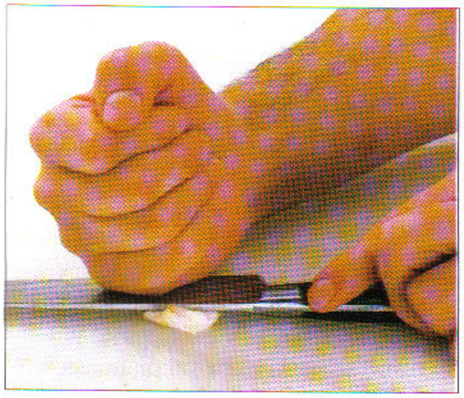
*"Dopo aver ammorbidito gli spaghettini sarà più facile tagliarli."*





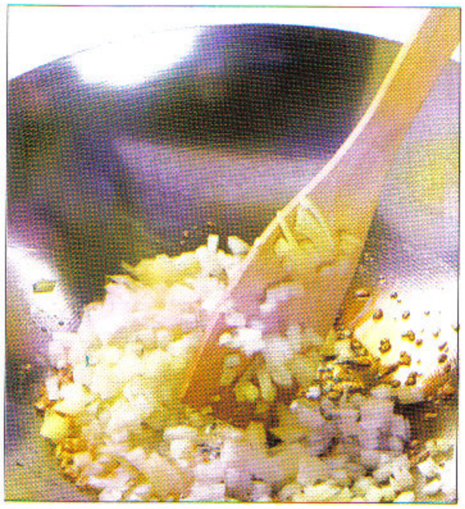
3 Sbucciare la cipolla, lasciando una parte della radice attaccata, e tagliarla a metà per il lungo. Affettare ogni metà orizzontalmente e poi affettarla ancora verticalmente.

4 Infine, tagliare la cipolla perpendicolarmente per formare dei dadini e poi tritarla finemente.

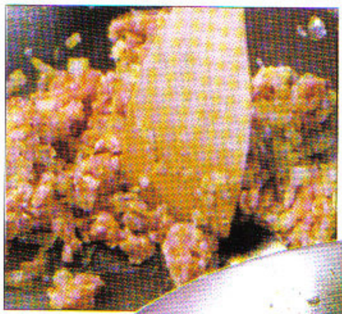


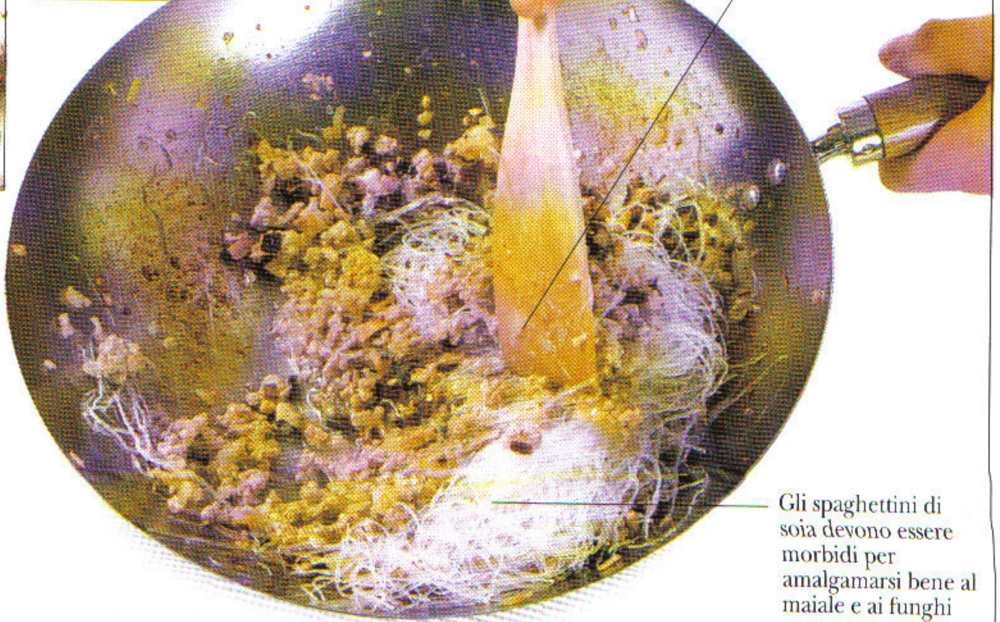
5 Appoggiare la lama del coltello da cucina sopra gli spicchi d'aglio e premere leggermente con il pugno. Pelare l'aglio e tritarlo.

6 Scaldare l'olio nel wok, aggiungere l'aglio e rosolarlo, mescolando, per 30 secondi.



**7** Aggiungere nel wok le cipolle tritate e rosolarle per 2 minuti, mescolando finché sono appassite.



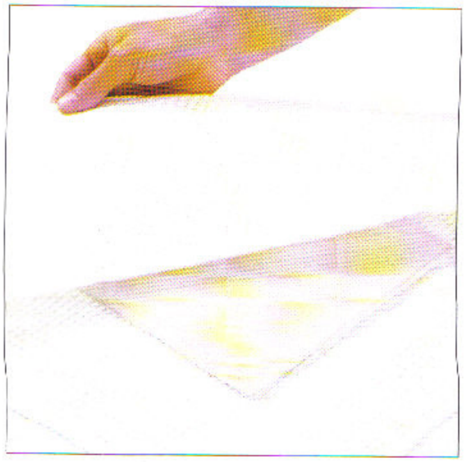


Continuare a mescolare per amalgamare gli ingredienti e per evitare che si attacchino al fondo

Gli spaghettini di soia devono essere morbidi per amalgamarsi bene al maiale e ai funghi

**8** Aggiungere il maiale e rosolarlo per 3-5 minuti, mescolando. Aggiungere anche i funghi, gli spaghettini di soia, lo zucchero e il pepe nero. Mescolare, assaggiare e aggiustare di sale e di pepe.

## 2 PREPARAZIONE DEGLI INVOLTINI



**1** Stendere uno strofinaccio umido sul tavolo. Disporre i quadrati di pasta su metà dello strofinaccio e coprirli con l'altra metà per mantenerli umidi. Sbattere l'uovo leggermente.

I CONSIGLI

*"La pasta all'uovo non ha bisogno di essere mantenuta umida; basta stenderla sul piano da lavoro."*

Spingere il ripieno sulla pasta con le dita

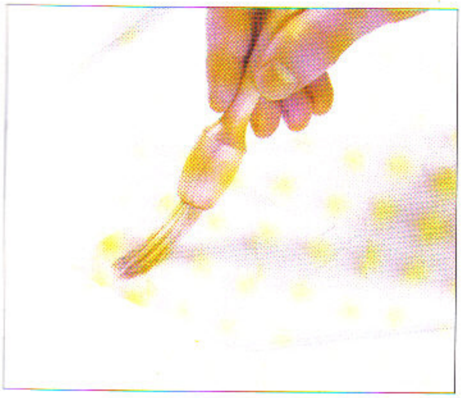
Disporre il ripieno sui quadrati di pasta in modo da poterli arrotolare in cilindri

**2** *Stendere in diagonale* un quadrato di pasta per involtini primavera sul piano da lavoro, ricoprendo gli altri con lo strofinaccio umido. Mettere 1-2 cucchiaiate di ripieno nella metà più interna del quadrato.

3 Piegare l'angolo inferiore del quadrato e appoggiarlo sopra il ripieno.

La pasta per gli involtini si rompe facilmente, quindi va maneggiata con cura

4 Con il pennellino o le dita inumidire gli angoli laterali con l'uovo sbattuto. Piegare la pasta in modo che i due angoli si sovrappongano al primo e premere per incollarli.



5 Spennellare con un po' di uovo sbattuto l'angolo più lontano del quadrato per sigillare l'involtino.

6 Accompagnare con le due mani il quadrato di pasta e arrotolarlo a cilindro.

L'uovo sbattuto serve per incollare gli involtini

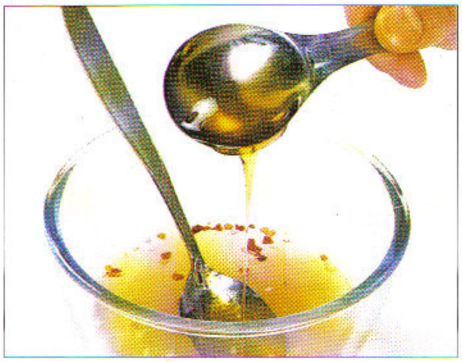
7 Una volta arrotolato, schiacciare l'ultimo angolo per incollarlo bene. Trasferire l'involtino su un piatto.

8 Ripetere l'operazione per gli altri involtini, mettendoli sempre nel piatto; tenerli da parte.

## 3 PREPARAZIONE DELLA LATTUGA E DELLA SALSA

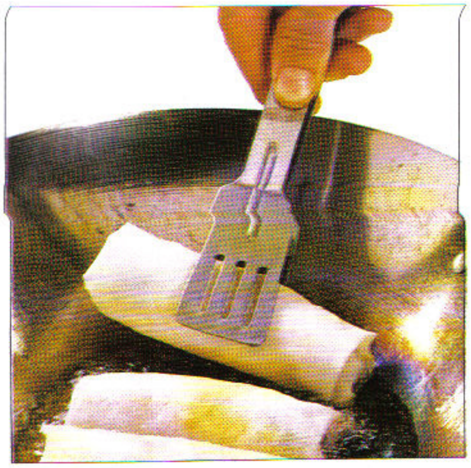
**1** Con un coltellino eliminare il torsolo della lattuga; tenendola capovolta, metterla sotto il getto di acqua fredda, in modo che le foglie si dividano per l'azione dell'acqua. Serviranno almeno 16 foglie, da lavare e scolare finché sono asciutte.

**2** Avvolgere la lattuga in un panno umido e tenerla in frigorifero, mentre si cuociono gli involtini.



**3** Pelare e tritare l'aglio. Spremere i limoni verdi (almeno 5 cucchiai di succo). Mescolare l'aglio, il succo di limone, il peperoncino tritato, l'acqua e la salsa di pesce. Unire il miele.

## 4 COTTURA DEGLI INVOLTINI



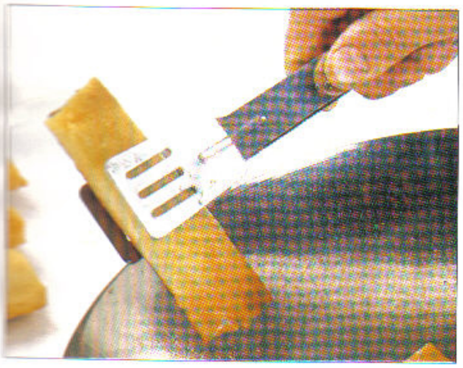
**1** Preriscaldare il forno a temperatura bassa. Scaldare l'olio di semi nel wok e friggervi gli involtini, pochi alla volta, per 3-5 minuti, aggiungendo olio, se necessario.

**2** *Girare gli involtini e* cuocerli finché sono completamente dorati e il ripieno è caldo.

Lo spiedino serve a controllare la cottura degli involtini

Nel wok si friggono circa tre involtini per volta

3 Per controllare se il ripieno è pronto, pungere un involtino con lo spiedino e lasciarvelo per 30 secondi. Lo spiedino dovrebbe uscirne caldo.



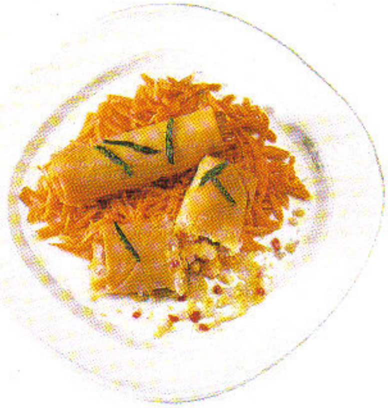
4 Disporre gli involtini sulla piastra da forno foderata con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso. Tenerli caldi nel forno.

**SERVIRE IN TAVOLA**
Disporre le foglie di lattuga, gli involtini e le foglioline di menta su ognuno dei piatti individuali e servirli, accompagnati da una ciotolina di salsa agrodolce piccante.

**Prima di mangiare** un involtino avvolgerlo in una foglia di lattuga insieme a 1-2 foglioline di menta e tuffarlo nella salsa

VARIANTE

## INVOLTINI PRIMAVERA RIPIENI DI GAMBERI



**1** Non usare lattuga e menta. Preparare un'insalata di carote: tritare 6 carote pelate nel robot da cucina o con la grattugia. In una ciotola mescolare 1 bicchiere d'acqua, 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 cucchiaio di zucchero e mezzo cucchiaino di sale; aggiungere le carote. Lasciare marinare almeno 1 ora.
**2** Intanto, occuparsi del ripieno: preparare i funghi, gli spaghettini di soia, la cipolla e l'aglio come già spiegato. Non usare il maiale. Tritare 250 g di gamberi sgusciati e cotti. Con un coltellino pelare un pezzo di zenzero fresco della grandezza di una noce e affettarlo perpendicolarmente alle fibre. Schiacciare ogni fetta con il dorso del coltello e poi tritare finemente.
**3** Scaldare l'aglio e lo zenzero nell'olio e aggiungervi la cipolla; rosolarli, mescolando, per 1-2 minuti, poi aggiungere i gamberi e cuocere, mescolando, per 30 secondi. Aggiungere anche gli altri ingredienti.
**4** Preparare la salsa agrodolce.
**5** Arrotolare e friggere gli involtini e servirli con la salsa e l'insalata di carote ben scolata dalla marinata.

### SUGGERIMENTI UTILI

La salsa può essere preparata anche 8 ore prima e tenuta in frigorifero; aggiungere il peperoncino al massimo 1 ora prima di servire in modo che la salsa non diventi troppo piccante. Gli involtini possono essere preparati anche 8 ore prima e tenuti, coperti, in frigorifero.
Friggerli poco prima di servirli.

# INSALATA AI CAPRINI SOTT'OLIO

*Salade de chèvre marinée*

DOSI PER 8 PERSONE | PREPARAZIONE 20-25 MINUTI* | COTTURA 5-8 MINUTI

## UTENSILI

** oppure un recipiente non metallico e pellicola trasparente

*Una proposta dove il sapore intenso dei caprini è enfatizzato da quello delle erbe aromatiche e del peperoncino rosso immerso a macerare in un olio fruttato. L'olio dei caprini viene poi usato per condire l'insalata.*

**calcolare 1 settimana per la marinatura dei caprini*

## COSA COMPERARE

8 fette di pane integrale

**Per i caprini sott'olio**

4 caprini rotondi del peso di circa 60-90 g ognuno, stagionati ma non secchi, o 1 pezzo di formaggio di capra di circa 300 g

2 foglie di alloro

2-3 rametti di timo fresco

2-3 rametti di rosmarino fresco

2-3 ciuffi di origano fresco

2 cucchiaini di pepe nero in grani

2 peperoncini rossi secchi

1/2 litro di olio d'oliva

**Per la vinaigrette**

5-7 rametti di timo fresco

2 cucchiai di aceto di vino rosso

1 cucchiaino di senape di Digione

sale e pepe

**Per l'insalata**

2 cespi di insalata belga del peso di circa 200 g ognuno

## INGREDIENTI

## SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLA MARINATA

2 PREPARAZIONE DELLA VINAIGRETTE E DELL'INSALATA

3 PREPARAZIONE DEI CROSTINI CON IL CAPRINO

## 1 PREPARAZIONE DELLA MARINATA

1 Mettere in un vaso di vetro grande i caprini, o il pezzo di formaggio di capra, con le foglie di alloro, i 2-3 ciuffi di timo, rosmarino e origano, il pepe in grani e il peperoncino. Aggiungere olio sufficiente a coprire i caprini.

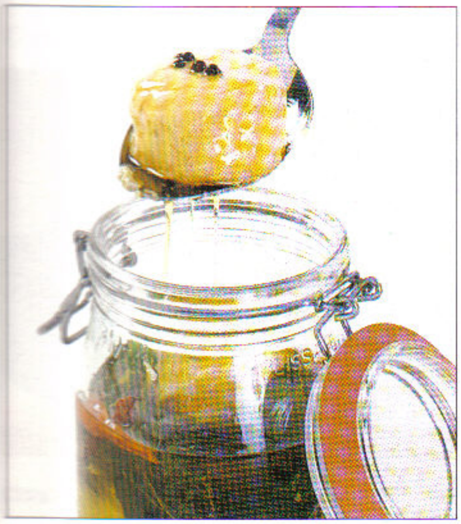
2 Coprire il vaso con il coperchio e lasciare marinare i caprini almeno una settimana prima di utilizzarli.

I CONSIGLI

*"Se si utilizza un unico pezzo di formaggio fresco e morbido, farlo marinare solo 1-3 giorni."*

Le erbe aromatiche fresche aggiungono un tocco di sapore ai caprini sott'olio

## 2 PREPARAZIONE DELLA VINAIGRETTE E DELL'INSALATA



1 Togliere i caprini dal vaso con l'aiuto del cucchiaio forato, lasciando scolare l'olio in eccesso.

L'olio dei caprini marinati aggiunge un sapore intenso alla vinaigrette

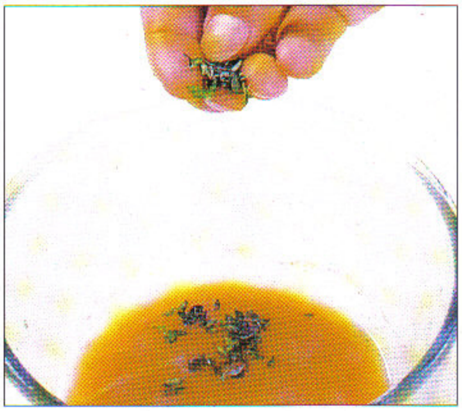
2 Filtrare l'olio. Ne servono 100 ml per la vinaigrette e un altro po' per il pane.

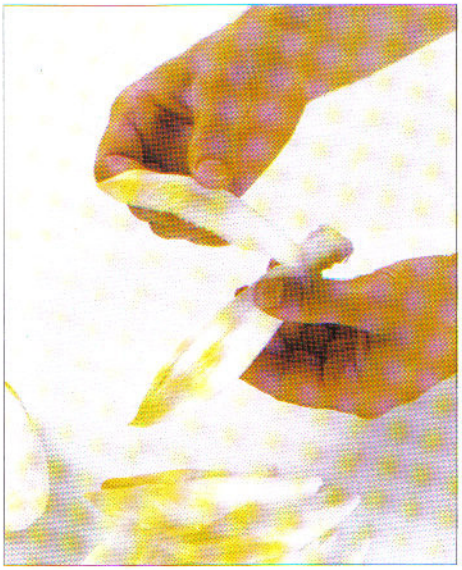
I CONSIGLI

*"L'olio che rimane può essere conservato e utilizzato per altre insalate."*

3 Togliere le foglie da 5-7 rametti di timo. Nella ciotola sbattere l'aceto con senape, sale e pepe. Versarvi una parte dell'olio della marinata, sempre sbattendo, in modo che la vinaigrette si amalgami bene e diventi densa.

4 Aggiungere metà del timo. Assaggiare e aggiustare di sale e pepe, se necessario.



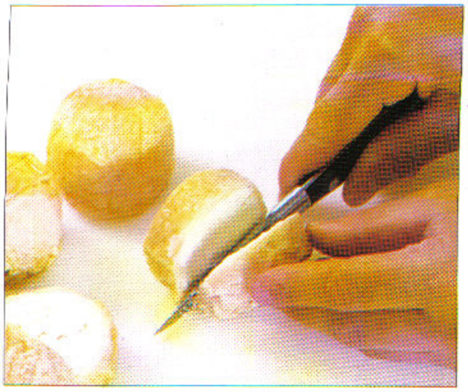


5 Pulire la belga con un tovagliolino umido, tagliare la radice ed eliminare le foglie appassite. Staccare le altre foglie.

6 Lavare con cura la lollo rossa sotto l'acqua corrente, dopo aver eliminato il torsolo duro, e farla scolare nello scolapasta.

7 Mettere le foglie di belga nell'insalatiera e aggiungere le foglie di lollo spezzettandole; mescolare delicatamente con le mani.

## 3 PREPARAZIONE DEI CROSTINI CON IL CAPRINO

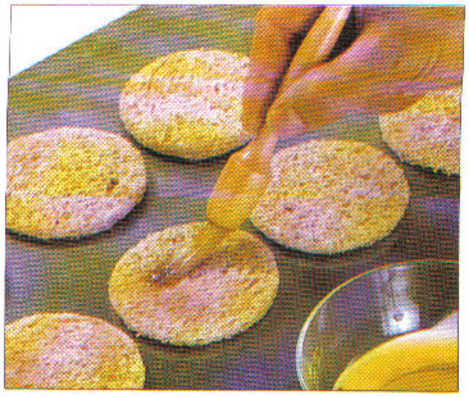


1 Preriscaldare il forno a 200 °C. Tagliare ogni caprino a metà orizzontalmente.

I CONSIGLI

*"Se si utilizza un pezzo intero di formaggio di capra, tagliarlo in 8 fette uguali."*

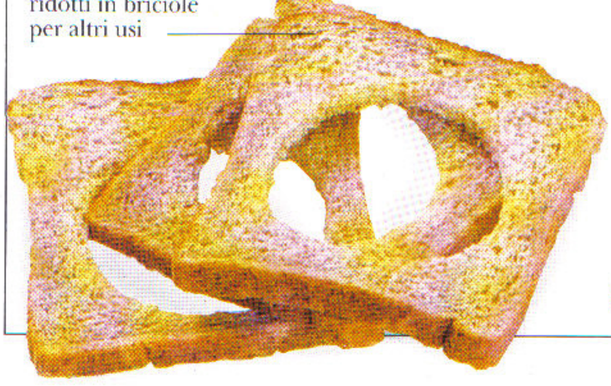
2 Da ogni fetta di pane integrale ricavare un disco usando il tagliapasta.

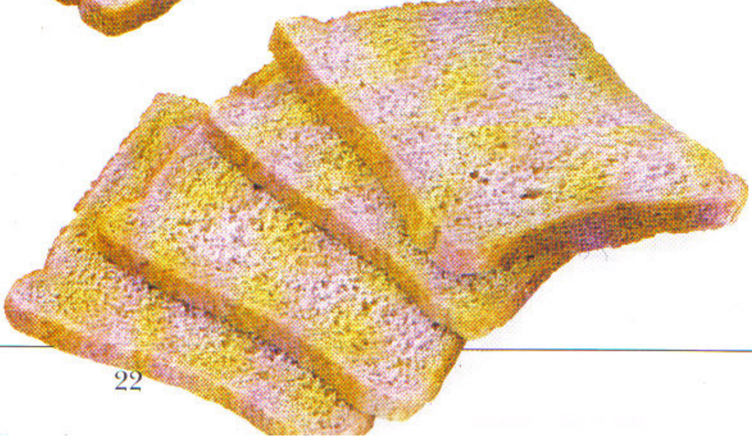


3 Mettere i dischi di pane sulla piastra a bordi bassi e ungerli con un po' dell'olio della marinata. Tostare il pane nel forno per 3-5 minuti.

I dischi di pane dovrebbero essere un po' più grandi dei caprini

Gli scarti del pane possono essere ridotti in briciole per altri usi





Il formaggio sciogliendosi si allarga sul pane

4 Accendere il grill. Mettere una fetta di formaggio sopra a ognuno dei crostini di pane; passarli sotto il grill per 2-3 minuti fin quando il formaggio sarà ben dorato.

### SERVIRE IN TAVOLA

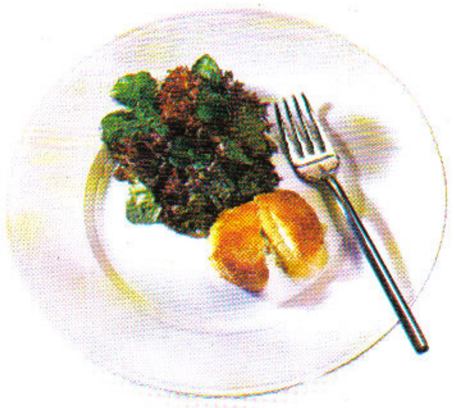
Condire l'insalata con la vinaigrette e disporla su piatti individuali. Appoggiare i crostini di formaggio sul letto di insalata e spolverizzarli col resto del timo. Servire subito.

**Il sapore del timo fresco** si accompagna molto bene al caprino

**I crostini** creano un bel contrasto cromatico

VARIANTE

## INSALATA DI CAPRINO IMPANATO



**1** Marinare i caprini come spiegato nella ricetta precedente.
**2** Preparare la vinaigrette come nella ricetta precedente.
**3** Non usare la belga. Eliminare i gambi da un mazzo di crescione, lavarlo e scolarlo. Pulire la lollo rossa e unirla al crescione.
**4** Versare 50 g di farina su un foglio di carta oleata. In una ciotola bassa sbattere leggermente 1 uovo con un bel pizzico di sale. Distribuire 100 g di pane grattugiato su un altro foglio di carta oleata. Passare ogni mezzo caprino marinato nella farina, poi immergerlo nell'uovo sbattuto, infine rotolarlo nel pane grattugiato. Usare due forchette per maneggiarlo.
**5** In una padella scaldare 2 cucchiai di burro e 1 di olio dei caprini e friggervi le fette di formaggio, 1-2 minuti per ogni lato finché saranno dorate e avranno formato una crosticina croccante. Se necessario, per friggere gli altri caprini aggiungere un po' di burro e di olio.
**6** Condire l'insalata con la vinaigrette e distribuirla su piatti singoli, lasciando uno spazio vuoto dove appoggiare i caprini bollenti.

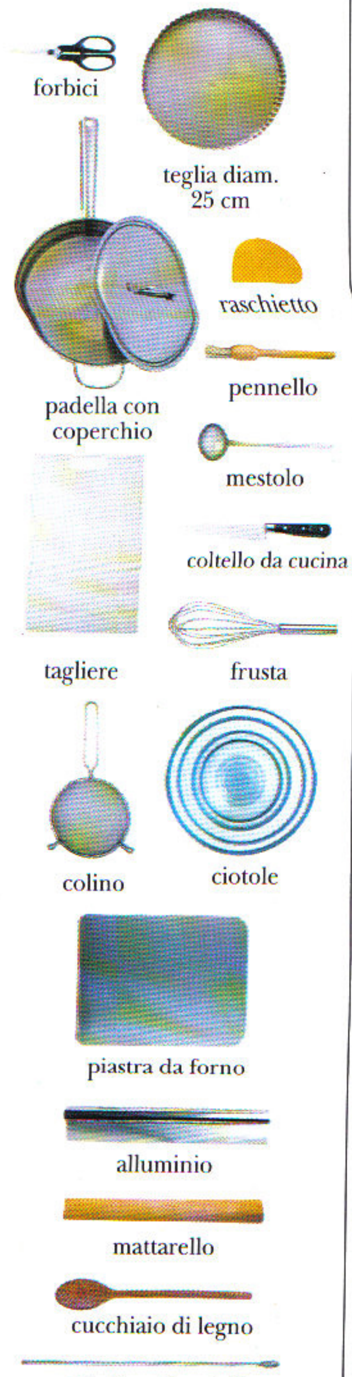
### SUGGERIMENTI UTILI

I caprini possono marinare nel frigorifero anche per 3-4 settimane, tutto dipende dalla loro consistenza iniziale. Preparare i crostini di pane e condire l'insalata appena prima di servire in tavola.

# CROSTATA DI CIPOLLE DORATE E ROQUEFORT

DOSI PER 6-8 PERSONE — PREPARAZIONE 40-50 MINUTI* — COTTURA 70-90 MINUTI

## UTENSILI



*Ecco una versione particolare della classica quiche lorraine. Il ripieno è preparato con cipolle fatte quasi fondere nel forno e insaporite da un Roquefort piccante.*

### SUGGERIMENTI UTILI

La crostata è perfetta se cotta all'ultimo minuto, ma è buona anche preparata 1 giorno prima, conservata nel frigorifero e riscaldata nel forno a 180 °C per 10-15 minuti prima di servirla.

**calcolare altri 45 minuti per far riposare la pasta in frigorifero*

### COSA COMPERARE

2-3 rametti di timo fresco
500 g di cipolle
3 cucchiai di burro
200 g di formaggio Roquefort
sale e pepe

**Per la pasta**

200 g di farina
1 tuorlo d'uovo
3 cucchiai d'acqua
100 g di burro
1 bel pizzico di sale

**Per la crema**

1 uovo, 1 tuorlo d'uovo
1 bicchiere di latte
1 pizzico di noce moscata
4 cucchiai di panna
sale e pepe

## INGREDIENTI

** oppure gorgonzola piccante

## SEQUENZA DI LAVORO

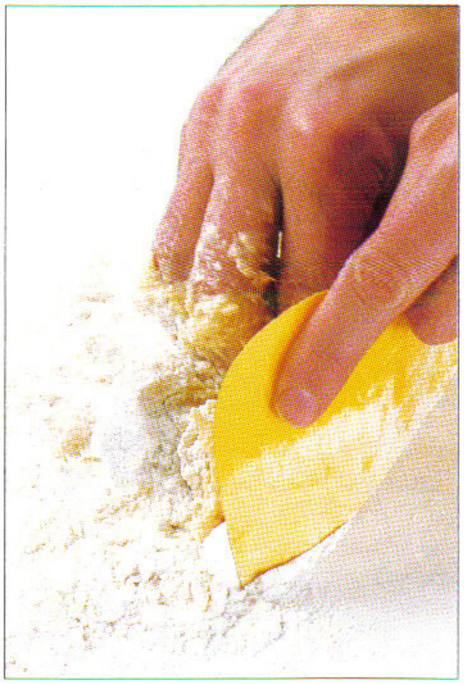
1. PREPARAZIONE DELLA PASTA FROLLA SALATA
2. PREPARAZIONE DELLA TEGLIA
3. COTTURA DEL FONDO DI PASTA FROLLA
4. PREPARAZIONE DEL RIPIENO DI CIPOLLE E COTTURA DELLA CROSTATA

## 1 PREPARAZIONE DELLA PASTA FROLLA SALATA

1 Setacciare la farina sul piano da lavoro e fare la fontana, unire il tuorlo d'uovo, sale e acqua.

2 Con il mattarello schiacciare il burro per ammorbidirlo, poi aggiungerlo nella fontana. Con i polpastrelli, lavorare gli ingredienti finché saranno amalgamati.

I polpastrelli sono l'ideale per mescolare



3 Con il raschietto avvicinare la farina all'impasto. Con la punta delle dita impastare la farina con gli altri ingredienti in modo da formare delle grosse briciole. Raccogliere la pasta in una palla.

I CONSIGLI

*"Se le briciole fossero troppo secche spruzzarle con dell'acqua prima di formare la palla."*

Lavorare la pasta con la palma della mano finché sarà morbida

4 Infarinare il piano da lavoro, poi lavorare la pasta spingendola lontano con la palma della mano. Riunirla con il raschietto e continuare a impastare finché sarà molto liscia e si staccherà dalla superficie in un pezzo unico.

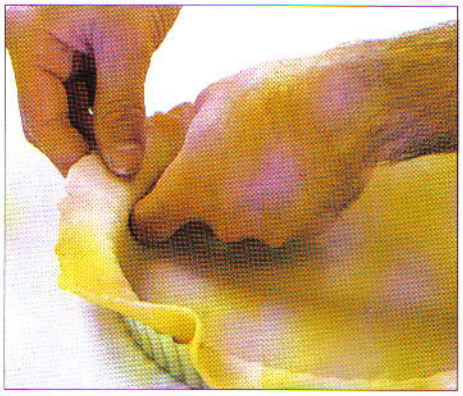
5 Formare una palla con la pasta, avvolgerla nella pellicola e tenerla in frigorifero per 30 minuti.

## 2 PREPARAZIONE DELLA TEGLIA

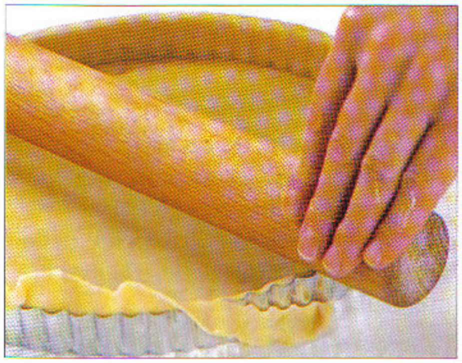
La pasta avvolta attorno al mattarello si sposta più facilmente

1 Imburrare la teglia. Infarinare il piano da lavoro e stendervi la pasta formando un disco di 30 cm. Arrotolare il disco attorno al mattarello e appoggiarlo sopra la teglia, facendolo fuoriuscire dai bordi.

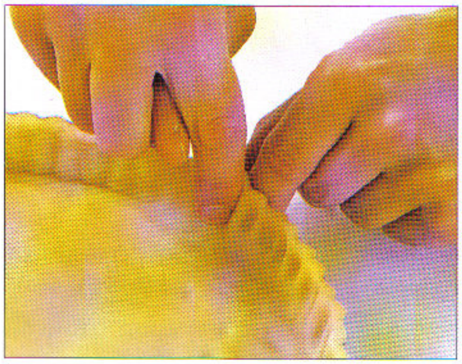
!ATTENZIONE!
*Evitare di tirare troppo la pasta altrimenti si ritirerà durante la cottura.*



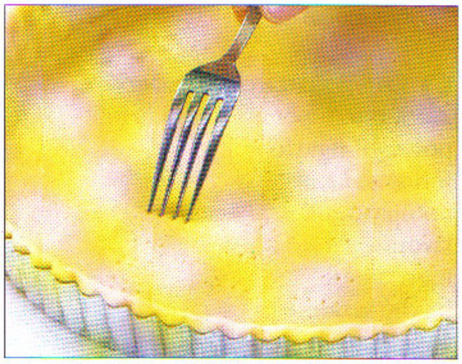
2 Alzare con cura il bordo della pasta con una mano e, con l'indice dell'altra, premerla contro il fondo e le pareti della teglia.



3 Far rotolare il mattarello sul bordo della teglia per tagliare la pasta superflua.



4 Con l'indice premere la pasta uniformemente lungo tutto il bordo, tirandola dal fondo verso l'alto.

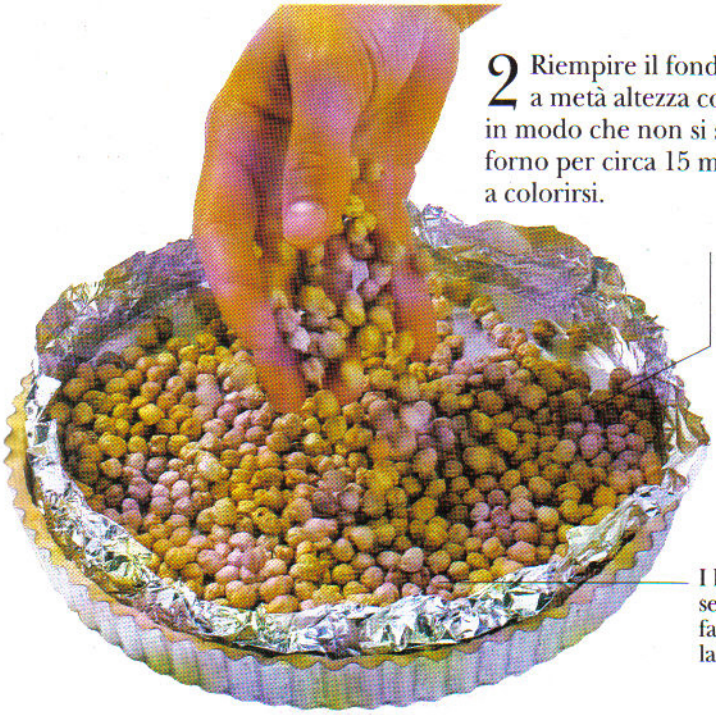


5 Punzecchiare la superficie della pasta con una forchetta per evitare che si formino bolle d'aria. Lasciare in frigorifero 15 minuti.

## 3 COTTURA DEL FONDO DI PASTA FROLLA

1 Preriscaldare il forno a 220 °C. Coprire la teglia con un foglio d'alluminio, schiacciandolo accuratamente lungo i bordi. Nel caso, tagliare il foglio in modo che fuoriesca circa 4 cm dal bordo della teglia.

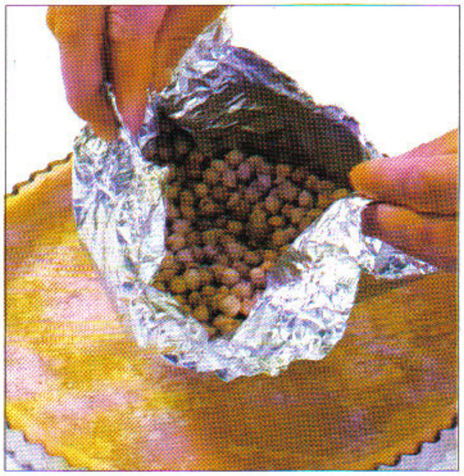
Il foglio d'alluminio aiuta la pasta a mantenere la forma durante la cottura



2 Riempire il fondo di pasta fino a metà altezza con legumi secchi, in modo che non si sollevi. Cuocere in forno per circa 15 minuti finché inizia a colorirsi.

Coprire il fondo con uno strato uniforme di legumi secchi

I legumi secchi servono a non far sollevare la pasta



3 Togliere il foglio con i legumi secchi e abbassare la temperatura del forno a 190 °C. Continuare a cuocere per altri 5-8 minuti, finché la pasta sarà leggermente dorata. Togliere la teglia dal forno senza spegnerlo. Intanto, preparare il ripieno di cipolle.

## 4 PREPARAZIONE DEL RIPIENO DI CIPOLLE E COTTURA DELLA CROSTATA

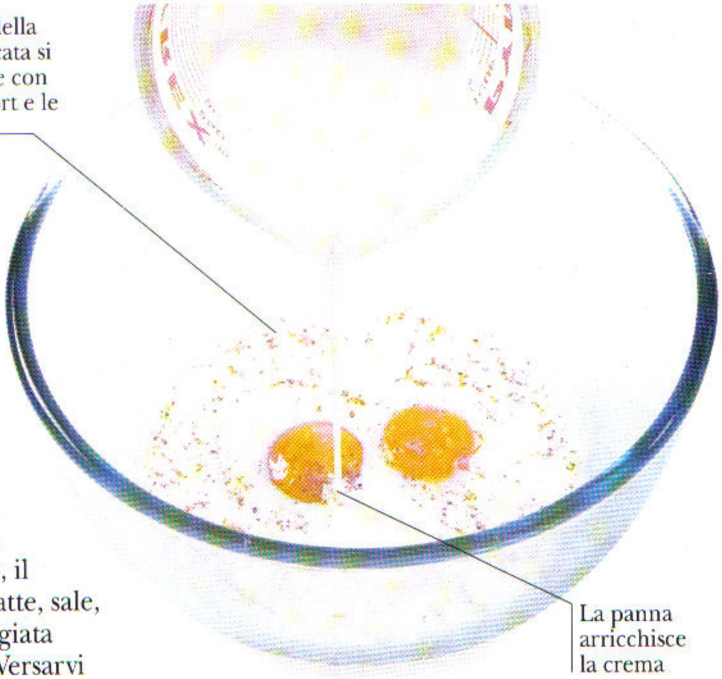
1 Staccare le foglie di timo dai gambi e tritarle finemente. Sbucciare le cipolle, tagliarle a metà per il lungo e affettarle finemente.

2 Sciogliere il burro nella padella. Aggiungervi le cipolle e il timo; salare e pepare. Imburrare un foglio d'alluminio, metterlo sul composto con le cipolle e coprire col coperchio.

Rimettere l'alluminio e il coperchio ogni volta che si mescola

Le cipolle devono essere così morbide da poter essere tagliate con il cucchiaio di legno

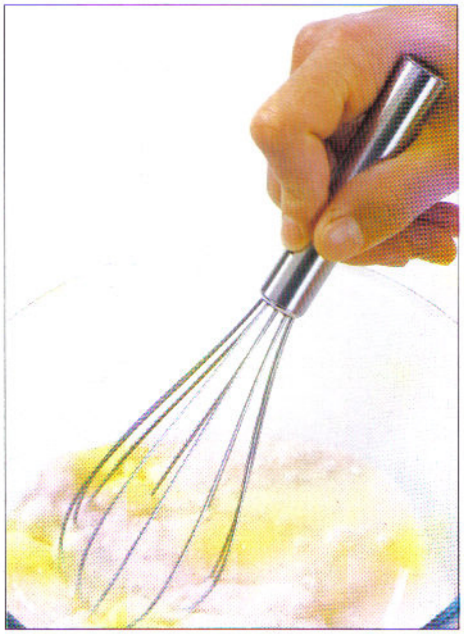
3 Cuocere a fuoco basso, per 20-30 minuti, finché le cipolle saranno molto morbide.



Il sapore della noce moscata si sposa bene con il Roquefort e le cipolle

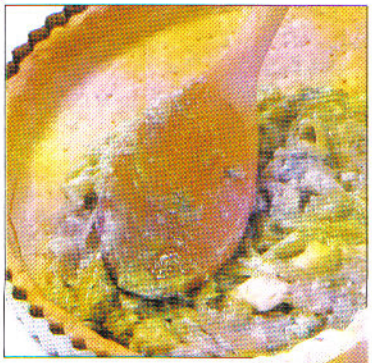
La panna arricchisce la crema

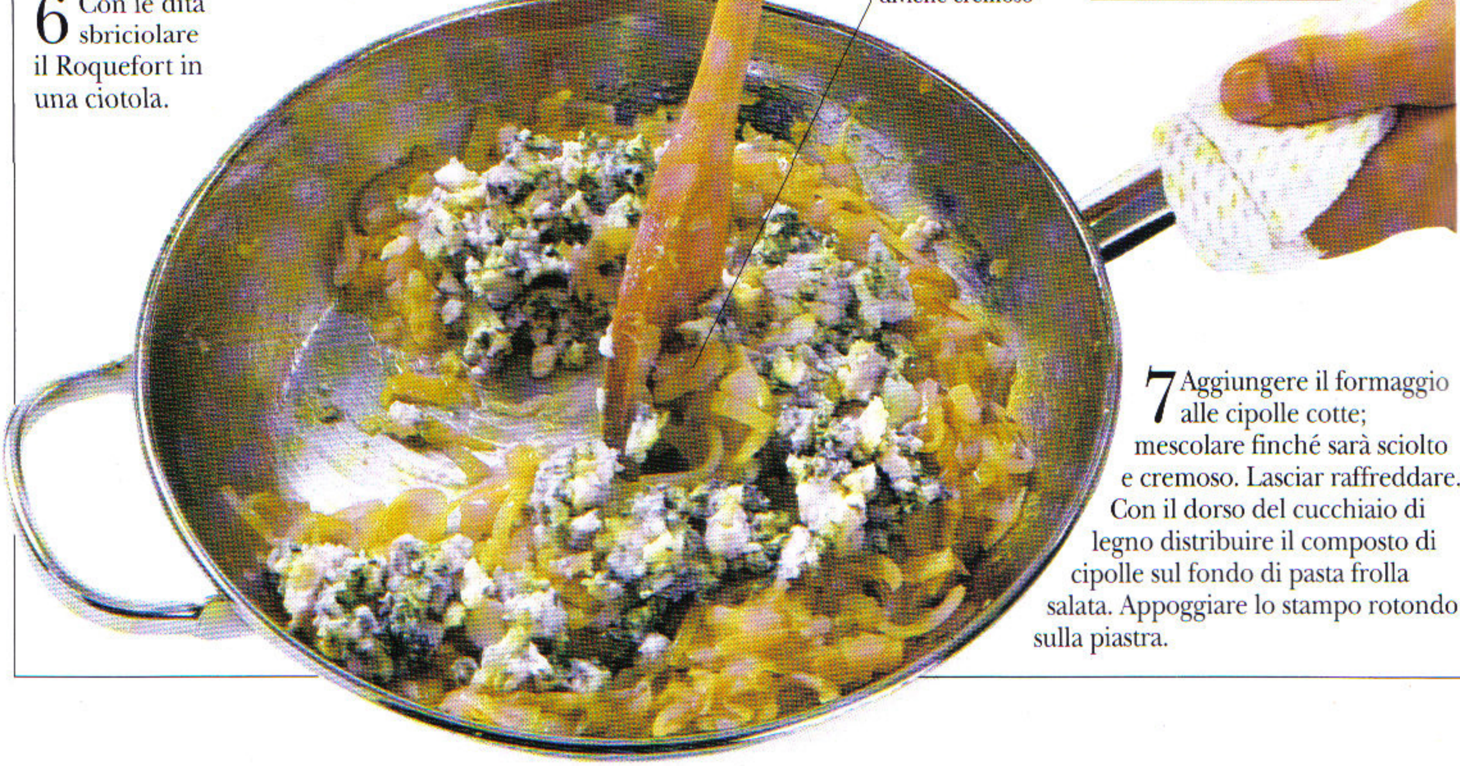
4 Intanto, preparare la crema: mettere in una ciotola l'uovo, il tuorlo d'uovo, il latte, sale, pepe e una grattugiata di noce moscata. Versarvi la panna.



5 Sbattere con la frusta gli ingredienti finché saranno completamente amalgamati.

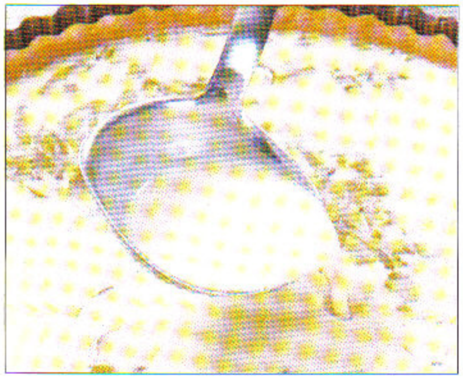
6 Con le dita sbriciolare il Roquefort in una ciotola.





Il calore delle cipolle scioglie il Roquefort, così il composto diviene cremoso

7 Aggiungere il formaggio alle cipolle cotte; mescolare finché sarà sciolto e cremoso. Lasciar raffreddare. Con il dorso del cucchiaio di legno distribuire il composto di cipolle sul fondo di pasta frolla salata. Appoggiare lo stampo rotondo sulla piastra.



Lo spiedino di metallo controlla il grado di cottura della crostata

**8** Con il mestolo versare la salsa la salsa sul composto di cipolle in modo da riempire la torta quasi fino al bordo e mescolare con una forchetta.

**9** Cuocere la crostata nel forno preriscaldato per 30-35 minuti, finché sarà dorata e lo spiedino di metallo ne uscirà pulito. Non cuocere troppo la crostata altrimenti il ripieno impazzirà. Lasciarla intiepidire prima di toglierla dallo stampo.

**SERVIRE IN TAVOLA**

Togliere la crostata dalla teglia. Servirla tiepida o fredda, volendo con un'insalata di belga, crescione e pomodori.

**Il fondo di pasta croccante** contiene il ripieno cremoso di cipolle dolci e Roquefort

V A R I A N T E

# CROSTATA DI CAVOLO E CAPRINO

*In questa versione la crostata viene preparata con cavoli e caprino. Un formaggio cremoso e fresco è il più adatto, tuttavia va bene qualsiasi tipo di formaggio di capra e, se volete una nota più piccante, del formaggio feta.*

**1** Preparare la pasta, foderarne lo stampo e cuocerla, come già spiegato. Preparare metà cavolo bianco o cavolo verza (circa 750 g): tagliare ed eliminare le foglie appassite, tagliare tutt'intorno al torsolo ed eliminarlo, mettere la metà del cavolo con la parte piatta sul tagliere e con il coltello da cucina affettarlo molto fine, eliminando le nervature più spesse. Cuocere il cavolo nel burro, come già spiegato per le cipolle, senza farlo colorire.

**2** Preparare la crema come già spiegato. Tagliare un pezzo di formaggio fresco di capra a fettine di 1,5 cm. Distribuire il cavolo affettato sul fondo di pasta frolla salata e versarvi sopra la crema. Disporre i dischi di formaggio di capra sopra al ripieno e infornare.

I CONSIGLI

*"Se il formaggio non è colorito a cottura ultimata, dorarlo sotto il grill, coprendo con un foglio d'alluminio il bordo della crostata."*

# PIZZETTE CON PROSCIUTTO CRUDO, MOZZARELLA E BASILICO

DOSI PER 8 PERSONE — PREPARAZIONE 50-55 MINUTI* — COTTURA 10-12 MINUTI

## UTENSILI

** oppure una lastra di ardesia per pizza

### I CONSIGLI

*"Per impastare la pizza si può usare, al posto delle mani, un frullatore elettrico con apposito gancio per la pasta."*

*Queste pizzette rappresentano un allegro benvenuto per qualsiasi pranzo. Prosciutto crudo, salsa di pomodoro, mozzarella e basilico fresco si armonizzano perfettamente tra loro completando la pasta.*

### SUGGERIMENTI UTILI

La pasta per la pizza e la salsa di pomodoro possono essere preparate anche 12 ore prima. Bisogna però preparare e cuocere le pizzette poco prima di servirle.

**calcolare almeno 1 ora per far lievitare la pasta*

### COSA COMPERARE

1 cucchiaino di lievito di birra secco o 2 cucchiaini fresco
250 ml di acqua tiepida
400 g di farina, possibilmente tipo 0
2 cucchiai di olio d'oliva
sale e pepe

**Per la salsa**

600 g di pomodori medi
1 cipolla piccola
1 spicchio d'aglio
1-2 cucchiai di olio d'oliva
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
1 pizzico di zucchero
100 g di prosciutto crudo tagliato fine
400 g di mozzarella
1 mazzetto di basilico fresco, sale, pepe

## INGREDIENTI

*** è il tipo migliore per preparare il pane, perché è più ricca di glutine

### SEQUENZA DI LAVORO

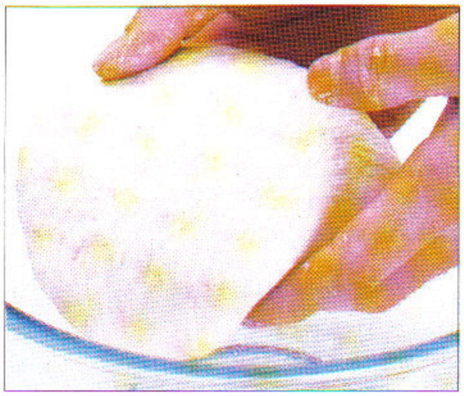
1. PREPARAZIONE E LAVORAZIONE DELLA PASTA PER LA PIZZA
2. PREPARAZIONE DELLA SALSA
3. PREPARAZIONE E COTTURA DELLE PIZZETTE

## 1 PREPARAZIONE E LAVORAZIONE DELLA PASTA PER LA PIZZA

**1** Spargere o sbriciolare il lievito di birra sopra 2 cucchiai di acqua in una ciotolina; lasciar riposare finché si è sciolto, circa 5 minuti. Setacciare la farina con 1 cucchiaino di sale e un pizzico di pepe. Fare la fontana e aggiungervi il lievito con l'acqua, il resto dell'acqua e l'olio. Mischiare bene.

**2** Con il raschietto avvicinare la farina all'impasto e, con la punta delle dita, lavorarla insieme agli altri ingredienti.

**3** Staccare la pasta dal piano di lavoro e darle la forma di una palla, poi girarla di 90°. Continuare a lavorarla spingendola lontano con la palma della mano, poi riavvicinandola, finché diventerà liscia e molto elastica.

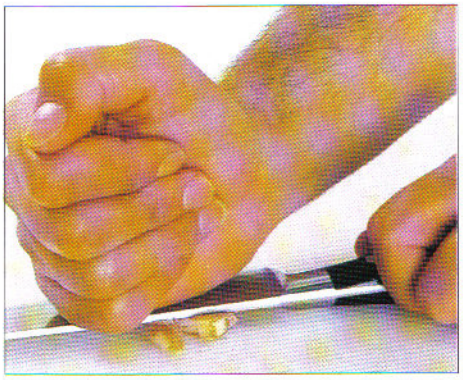


**4** Trasferire la pasta in una ciotola, coprirla con pellicola e lasciarla lievitare in luogo tiepido finché avrà raddoppiato il suo volume, per circa 1 ora. È possibile far lievitare la pasta in frigorifero per una notte.

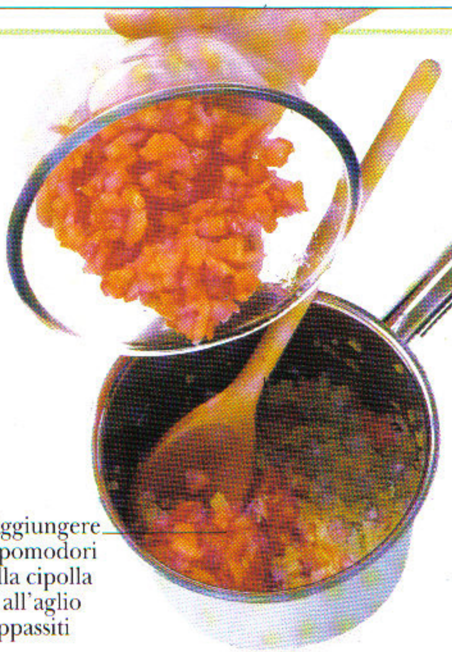
## 2 PREPARAZIONE DELLA SALSA

**1** Eliminare il picciuolo dai pomodori ed incidere una X. Immergerli in acqua bollente finché la buccia comincia a sollevarsi, poi subito in acqua fredda. Pelarli e tagliarli a metà; strizzarli per liberarli dai semi, poi tritarli.

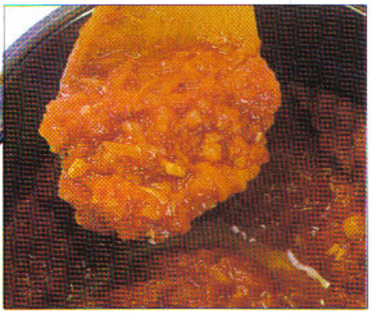
**2** Sbucciare la cipolla, lasciando un po' di radice, e tagliarla a metà per il lungo. Per ottenere dei dadini posare ogni metà sul tagliere e affettarla orizzontalmente, poi verticalmente, infine perpendicolarmente.



3 Appoggiare la lama del coltello da cucina, di costa, sullo spicchio d'aglio e premere. Eliminare la buccia e tritare l'aglio finemente.



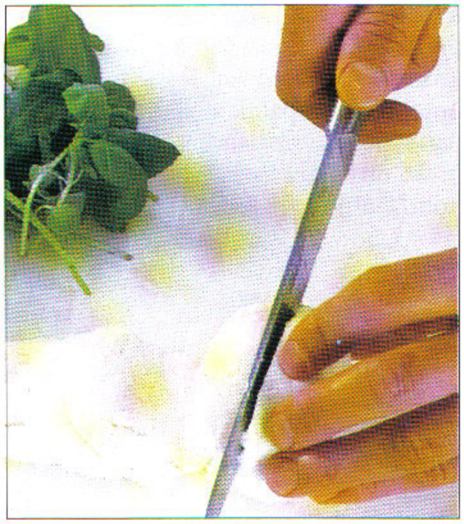
Aggiungere i pomodori alla cipolla e all'aglio appassiti



4 Scaldare l'olio in un tegamino e far rosolare cipolla e aglio finché appassiscono senza colorire. Versarvi i pomodori, il concentrato di pomodoro, sale, pepe e un pizzico di zucchero. Cuocere per 7-10 minuti, finché la salsa si è addensata.

5 Con il coltello da cucina, tagliare perpendicolarmente le fette di prosciutto crudo in striscioline.

Le fette sottili di prosciutto crudo rendono la salsa molto saporita



6 Affettare finemente la mozzarella. Staccare le foglioline di basilico dai gambi; metterne da parte alcuni ciuffetti per la guarnizione.

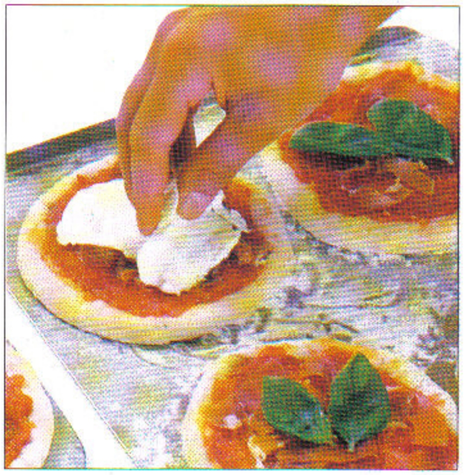
## 3 PREPARAZIONE E COTTURA DELLE PIZZETTE

1 Preriscaldare il forno a 230 °C e sistemarvi una piastra o ardesia per pizza nella parte più bassa. Spruzzare abbondante farina sull'altra piastra. *Lavorare leggermente la pasta per* la pizza per eliminare le bolle d'aria e dividerla in 8 pezzi uguali. Infarinare il piano da lavoro. Dare la forma di palla a 4 pezzi di pasta.

2 Con il mattarello stendere ogni palla di pasta e ricavare un disco di 15 cm di diametro con le mani. Appoggiarli sulla teglia infarinata.

**3** Arrotolare leggermente verso l'interno il bordo di ogni disco di pasta in modo da ottenere un bordo rialzato.

Facendo un bordo alle pizzette la salsa non colerà sulla piastra



**4** Distribuire col cucchiaio metà della salsa di pomodoro sulle pizzette e disporvi sopra metà delle striscioline di prosciutto crudo. Mettere due foglioline di basilico su ogni pizzetta e coprirle con metà delle fettine di mozzarella. Lasciar riposare in luogo tiepido, finché la pasta è lievitata, 10-15 minuti.

### SERVIRE IN TAVOLA

Decorare le pizzette con i ciuffetti di basilico tenuti da parte e servirle subito.

Cuocendo le pizzette su una piastra preriscaldata si otterrà una crosta croccante

**5** Con l'aiuto della spatola larga, trasferire le pizzette sulla teglia preriscaldata. Se si appiccicano, tenerle prima 5 minuti nel congelatore. Cuocere le pizzette nel forno caldo per 10-12 minuti. Ripetere l'operazione con le altre 4 pizzette.

**I ciuffetti di basilico fresco** richiamano quelli nascosti sotto la mozzarella

**La salsa di pomodoro fresco** ricopre una base croccante

## SFORMATO DI ASPARAGI CON CREMA DI FORMAGGIO

*La delicatezza degli asparagi trova un validissimo abbinamento nella morbidezza della crema di formaggio, per una preparazione di sicuro effetto.*

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 20 MINUTI

COTTURA 1 ORA

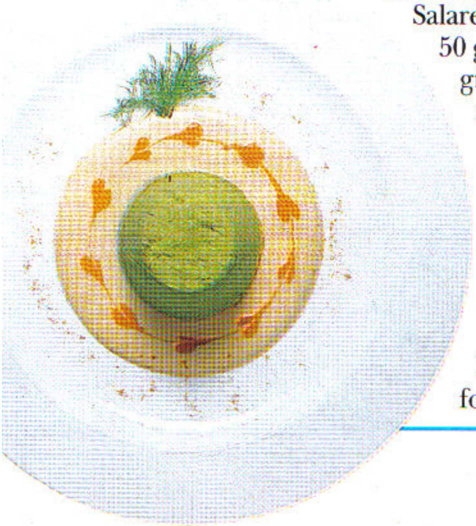
### COSA COMPERARE

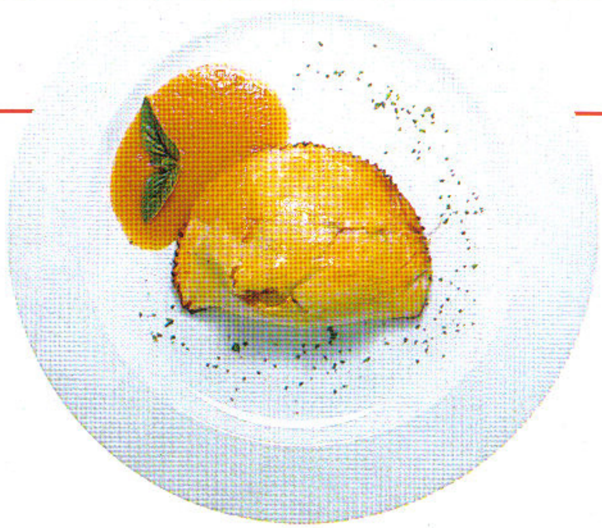
400 g di punte di asparagi
2 uova
1 dl di panna
parmigiano grattugiato
burro
50 g di farina
5 dl di latte
sale e pepe

1 Cuocere le punte di asparagi in poca acqua leggermente salata. Scolarle e frullarle. Incorporare al frullato le uova, la panna e 50 g di formaggio grattugiato. Aggiustare di sale e pepe e mescolare bene.

2 Con il composto ottenuto riempire degli stampini monoporzione precedentemente imburrati. Cuocere a bagnomaria in forno già caldo (180 °C) per circa 40 minuti.

3 Nel frattempo, far sciogliere 50 g di burro in una casseruola, stemperarvi la farina e mescolare bene con un cucchiaio di legno. Unirvi quindi il latte bollente e, sempre mescolando, far cuocere per circa 5 minuti. Salare, pepare e versare 50 g di formaggio grattugiato, mescolando bene il tutto. Levare dal fuoco e tenere in caldo. Sfornare gli stampini e sformarli al centro dei singoli piatti. Distribuirvi attorno la crema al formaggio e servire.





## SFOGLIATA CALDA DI PATATE AI PEPERONI

*Il gusto delicato della sfoglia di patate crea un insolito e piacevole contrasto con la salsa a base di peperoni, il tutto servito ben caldo in modo da enfatizzarne i sapori.*

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 20 MINUTI

COTTURA 1 ORA

### COSA COMPERARE

400 g di pasta sfoglia, 2 patate, 1 dl di panna
2 tuorli d'uovo, burro, parmigiano grattugiato
1 peperone rosso, 1/2 carota, 1/2 cipolla
noce moscata, olio d'oliva
brodo di carne, sale

1 Pulire bene le patate, lessarle in acqua salata e pelarle. Passarle allo schiacciapatate raccogliendone il ricavato in una terrina. Unire un tuorlo, la panna, 40 g di parmigiano, sale e noce moscata. Mescolare il tutto.

2 Stendere la pasta sfoglia in un rettangolo e ricavarne 4 quadrati. Al centro di ognuno disporre una porzione dell'impasto così preparato, richiuderli, pennellare la superficie con il tuorlo restante e passare in forno a 200 °C per circa 30 minuti.

3 Preparare la salsa: rosolare la cipolla e la carota tritate in 2 cucchiai d'olio, unire il peperone mondato e tagliato a listarelle. Bagnare con un mestolo di brodo e far cuocere per circa 15 minuti. Passare la preparazione al frullatore, mantecarvi qualche fiocchetto di burro e tenere in caldo. Servire le sfoglie appena sfornate accompagnandole con la salsa calda.

# FAGIOLINI E SEPPIOLINE IN SALSA BALSAMICA

*L'insolito accostamento di seppioline e fagiolini viene enfatizzato dall'uso, nella salsina, dell'aceto balsamico, per una nota di grande personalità.*

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 25 MINUTI

COTTURA 25 MINUTI

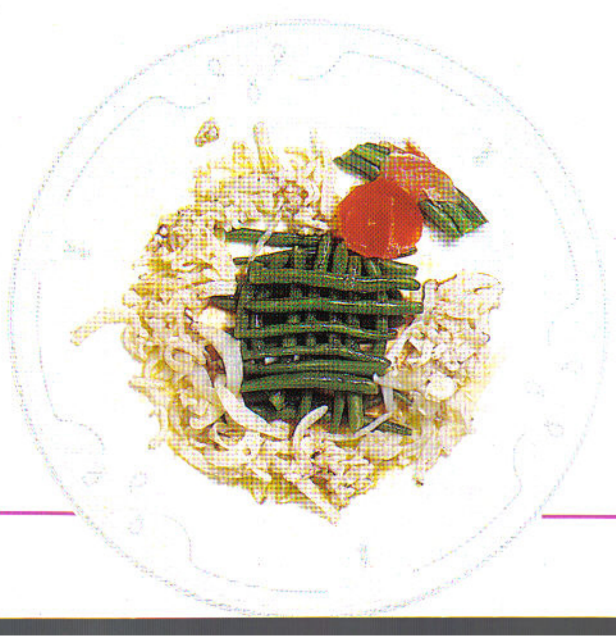
## COSA COMPERARE

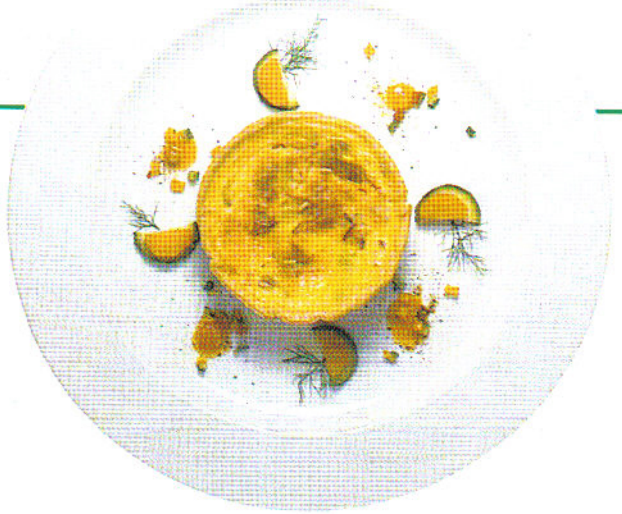
800 g di fagiolini
1 kg di seppioline
olio extravergine d'oliva
aceto balsamico
1 scalogno
sale

1 Spuntare i fagiolini, lavarli e lessarli in acqua bollente salata. Asportare alle seppioline l'osso all'interno del sacco, gli occhi, il becco e le sacche. Lavarle a lungo, quindi tagliarle a listarelle sottili.

2 Mondare e tritare finemente lo scalogno, farlo imbiondire in 2 cucchiai di olio, poi versare nel soffritto le seppioline e cuocerle brevemente.

3 Preparare il condimento con 4 cucchiai di olio, 4 di aceto balsamico e un pizzico di sale. Scolare i fagiolini, disporli a grata sui singoli piatti, contornarli con le seppioline, quindi condire il tutto con la salsa preparata e servire subito in tavola.





# TORTINI DI PORRI E SEMI DI FINOCCHIO

*Il gusto "rustico" dei tortini di porri viene addolcito dall'aroma intenso di anice dei semi di finocchio, per un antipasto di grande classe.*

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 40 MINUTI

COTTURA 40 MINUTI

## COSA COMPERARE

2 porri
semi di finocchio
400 g di farina, 200 g di burro
5 dl di latte
3 uova intere, 1 tuorlo
sale e pepe

1 Preparare la pasta brisée. Versare la farina in una zuppiera, fare la fontana e, al centro, unirvi il burro a pezzetti, 1 tuorlo d'uovo, 1 dl di acqua e un pizzico di sale, quindi lavorare il tutto. Coprire la pasta con un canovaccio e porla a riposare in luogo fresco.

2 Nel frattempo, mondare i porri, tagliarli a rondelle e sbollentarli in acqua salata. Scolarli e lasciarli raffreddare. In una terrina sbattere energicamente le uova con un forchettone di legno, quindi incorporarvi il latte, un pizzico di sale e di pepe.

3 Stendere la pasta in una sfoglia sottile e con essa foderare 4 stampini monoporzione. Sul fondo di ognuno accomodare una porzione di porri, coprire con il composto di latte e uova e aggiungere 5 semi di finocchio. Far cuocere in forno caldo a 180 °C per 30 minuti, quindi sformare e servire, guarnendo a piacere.

GUARDA e CUCINA

FABBRI EDITORI